



¿Qué son las enfermedades del corazón y el ataque cerebral?

Hay varios tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos. Muchas de ellas se pueden prevenir si toma estas medidas clave:

- No fume y evite ser fumador pasivo.
- Disminuya la presión arterial, si es elevada.
- Siga una dieta saludable para el corazón, baja en grasas saturadas, sodio (sal) y azúcares añadidos. Evite las grasas trans.
- Sea físicamente activo.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Controle el azúcar en la sangre si tiene diabetes.
- Realice chequeos médicos en forma regular.
- Tome los medicamentos como se indica en la receta.

Con el tiempo, los depósitos grasos llamados placa se desarrollan en las paredes de las arterias que suministran sangre al corazón o al cerebro.



Si la placa se vuelve inestable y se rompe, un coágulo se empieza a formar dentro de la arteria.



A medida que el coágulo crece, el flujo sanguíneo se reduce y el tejido del corazón o del cerebro puede empezar a morir.



Si el coágulo bloquea la arteria completamente, o se rompe, un ataque al corazón o un derrame cerebral puede ocurrir.



¿Cuáles son algunos tipos de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos?

El **endurecimiento de las arterias**, o la aterosclerosis, es el estrechamiento de las paredes internas de las arterias debido a la acumulación de placa (generalmente ocasionadas por altos niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, tabaquismo, diabetes o presión arterial alta). Esto limita el flujo de la sangre al corazón y al cerebro. A veces, esta placa puede desprenderse. Cuando esto sucede, se forma un coágulo y obstruye el flujo sanguíneo en la arteria. Esto puede causar un ataque al corazón o un ataque cerebral.

Presión arterial alta, también llamada hipertensión, significa que la presión de las arterias está constantemente por encima de los valores normales. La presión arterial es la fuerza de la sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos. Se registra con dos números, como por ejemplo 122/78 mm Hg. El primer número (sistólico) es la presión cuando late el corazón. El segundo número (diastólico) es la presión cuando el corazón descansa entre latidos. La presión arterial normal es menor de 120/80 mm Hg. La presión arterial alta es una presión sistólica de 130 o superior, o una presión diastólica de 80 o superior que permanece alta con el tiempo. La presión arterial alta puede ocasionar endurecimiento de las arterias, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y derrame cerebral.

Puede tener presión arterial alta y no saberlo. Usualmente, la presión arterial alta no presenta síntomas. Es por eso que se le llama el "asesino silencioso". La única forma de saber si tiene la

presión arterial alta es midiéndola. Su profesional de la salud puede verificarla por usted.

Los **ataques cardíacos** ocurren cuando se obstruye el flujo sanguíneo a una parte del corazón, generalmente a causa de un coágulo. Si este coágulo interrumpe el flujo de sangre por completo, la parte del músculo cardíaco que recibe sangre de esa arteria comienza a morir.

Estas son algunas de las señales que indican un ataque al corazón:

- Presión incómoda, opresión, distensión o dolor en el centro del pecho que dura más de unos pocos minutos o va y viene
- Dolor o malestar en un brazo o en ambos, en la espalda, el cuello, la mandíbula o el estómago
- Falta de aire con o sin malestar en el pecho
- Sudor frío, náuseas o mareo

Igual que con los hombres, el síntoma de ataque cardíaco más común en las mujeres es la incomodidad o el dolor en el pecho (angina). Pero las mujeres son un poco más propensas a sentir algunos de los otros síntomas comunes, particularmente la falta de aire, náusea/vómito y dolor en la espalda o la mandíbula.

Llame al 911 inmediatamente si tiene una o más de estas señales. Casi siempre, esta es la manera más fácil de recibir tratamiento.

(continuado)



¿Qué son las enfermedades del corazón y el ataque cerebral?

La **insuficiencia cardíaca** quiere decir que el corazón no bombea sangre tan bien como debe. Como resultado, el cuerpo no está recibiendo toda la sangre y el oxígeno que necesita para funcionar adecuadamente. Consulte a un médico si observa alguno de estos síntomas:

- Hinchazón en los pies, los tobillos y las piernas, denominada "edema"
- Acumulación de líquido en los pulmones, denominada "edema pulmonar"

Un **derrame cerebral** ocurre cuando un vaso sanguíneo que irriga el cerebro se obstruye o estalla. Cuando eso sucede, parte del cerebro no puede recibir la sangre (y el oxígeno) que necesita. Entonces el tejido cerebral empieza a morir.

A un ataque isquémico transitorio a menudo se le llama un mini derrame cerebral, pero en realidad es un derrame cerebral de advertencia. La mayoría de los síntomas de ataque isquémico transitorio solo duran unos cuantos minutos y los síntomas generalmente se resuelven dentro del plazo de una hora (pero pueden durar hasta 24 horas).

Los factores de riesgo más importantes de un ataque cerebral incluyen:

- Presión arterial alta
- Tabaquismo o la exposición a humo de segunda mano
- Diabetes

- Colesterol alto
- Enfermedades del corazón
- Fibrilación auricular (ritmo cardíaco anormal)

Llame al 911 para obtener ayuda rápido si tiene alguna de estas señales de aviso de ataque cerebral y AIT.

- Debilidad o entumecimiento repentinos en la cara, el brazo o la pierna, especialmente si ocurre en un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultad inesperada para hablar o entender
- Dificultad repentina para ver con un ojo o con ambos
- Dificultad para caminar, mareo, pérdida del equilibrio o de la coordinación, de carácter repentino
- Dolor de cabeza intenso y repentino, sin causa conocida

Las siglas **F.A.S.T.** son una forma fácil de recordar cómo reconocer un ataque cerebral y qué hacer: Face drooping (parálisis facial). Arm weakness (debilidad en los brazos). Speech difficulty (dificultad para hablar). Time to call 911 (hora de llamar al 911).

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721), o visite heart.org para aprender más sobre las enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales.
- 2 Suscríbese en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y ataques o derrames cerebrales, uniéndose a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su profesional de atención de la salud.

Por ejemplo:

¿Cómo puedo reducir el riesgo de enfermedad del corazón y ataque cerebral?

¿Qué medicamentos pueden ayudarme?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables y así reducir su riesgo de enfermedad cardíaca, controlar su afección o cuidar a un ser querido. Visite heart.org/RespuestasDelCorazon obtener más información.